

تنظیم سردی و گرمی احساسی در محیط

طبیعی است که گرمی نقطه مقابل سردی است. مصرف خوراکی های با طبع گرم و افزودن همین کیفیت در محیط زندگی می تواند به شخص کمک کند.

رضا صادقی

منفی در هر واقعه، نداشتن اعتماد و بی تفاوتی به آنچه پیرامون شخص می گذرد، نداشتن میل به تغییر و تحول در زندگی و تغییرات درونی.

برای رهایی از این احساسات راه های مختلفی وجود دارد. طبیعی است که گرمی نقطه مقابل سردی است. مصرف خوراکی های با طبع گرم و افزودن همین کیفیت در محیط زندگی می تواند به شخص کمک کند. شاید از مادر بزرگ های خود شنیده باشید در قلم وقتی کسی دچار ترس شدید می شد، یک تکه طلا را در آب انداخته، می گرداند و آن آب را به خورد شخص می دادند چون باور داشتند که گرمی طلا، احساس ترس را از بین می برد. من کاری به درستی یا موثر بودن این رفتار ندارم بلکه منظورم شناختی است که از سردی یک احساس و گرمی یک فلز در باور مردم وجود داشته و البته که طلا در پزشکی سنتی در مقایسه با نقره و آهن، یک فلز گرم به حساب می آید. در اینجا به تغییرات قابل اجرا در محل زندگی برای رفع سردی می پردازیم یعنی تغییراتی که از راه محیط زندگی بر درون افراد اثر می گذارند.

به نورهای غالب محیط و رنگ های مبلمان، فرشینه و مفهوم تابلوها و تندیس ها دقت کنید. آنچه را که به نوعی تقویت کننده سردی و نمادی از شکست، پیری، ناامیدی و سرخوردگی است از محیط دور کنید. نورهای گرم و زرد را جایگزین نورهای سرد و سفید کنید. افزودن گیاهان سبز کمک بزرگی برای زدودن سردی است. اگر گیاهان در محل زندگی شما به سرعت پژمرده می شوند باید یک باره تعداد قابل توجهی گیاه به محیط اضافه کرد تا موثر باشد. گل های خشک، به خصوص خارهای بیابانی را از محیط زندگی دور کنید. به صداهایی که پیرامون شما طنین می اندازند دقت کنید. موسیقی های

یکی از پایه های پزشکی سنتی، درک مفهوم سردی و گرمی است که بر خلاف تصور فیزیک به معنای دمای اجسام نیست؛ بلکه طیف بزرگی از کیفیت های گوناگون در بدن انسان و سایر جانداران تا ویژگی های محیط را در بر می گیرد. یکی از جنبه های این حکمت، دسته بندی احساسات مختلف است. احساسات همانند غذاها، مزاجها و محیطها، ویژگی سرد و گرم دارند. در این مقاله احساسات سرد مورد بررسی قرار می گیرند و در مقاله بعدی درباره احساسات گرم صحبت می شود. مهم ترین احساسات سرد عبارتند از: ترس، وحشت، هول و هراس، غم و اندوه، حسادت، یاس و ناامیدی و پشیمانی.

این احساسات در رفتارها، واژه ها و نگاه افراد تجلی پیدا می کنند و بر روح و روان خود شخص یا کسانی که با او زندگی می کنند یا در محیط کار و زندگی اثر می گذارند. احساسات سرد می توانند بر همه اندام های بدن غلبه کنند اما کلیه ها و دستگاه گوارش بیش از بقیه صدمه می بینند. بیماری هایی چون سنگ کلیه، یبوست و مشکلات ادراری نمودهای غلبه سردی هستند. یبوست نه فقط در دستگاه گوارش بلکه در رفتارها، نگاه، روش صحبت کردن و کلام شخص تجلی پیدا می کند. احساسات سرد توان حرکت و تصمیم گیری را ضعیف می کنند. شخص ممکن است نتواند مدت ها از سنگینی بار آنها رهایی پیدا کند و در زندگی خود تصمیم های جدید بگیرد. این احساسات گاهی به دنبال مرگ نزدیکان یا مشکلاتی چون ورشکستگی، طلاق یا دور شدن از خانه و زادگاه شدت می گیرند. غلبه سردی باعث شکل گیری رفتارهایی از جنس خود می شود که مهم ترین آنها عبارتند از: عیب جوئی، بدبینی، شک و تردید، نگرانی از شروع کارهای تازه یا فقط دیدن نکات



نشانه های شکست، یادگاری های تلخ و چیزهایی که حس غم را در وجود شما زنده می کنند دور بیندازید. انباشتنی های بیهوده و سنگین را از کمد ها و کتوهای خود دور کنید. لباس ها و کفش های کهنه که دیگر مصرفی ندارند را به نیازمندان ببخشید چرا که یکی از تأثیرات غلبه سردی، ترس از رها کردن و ناامیدی از رسیدن به خواسته ها است. اگر چیزی به واقع در زندگی مورد نیاز شما باشد حتماً به دستتان خواهد رسید. اگر مبلمان شما رنگ سرد و تیره دارد و امکان خرید اسباب جدید را ندارید ممکن است با کمک یک پوشش تازه که رنگ شاد و سرزنده داشته باشد تیرگی اسباب و وسایل را بپوشانید. از هم صحبتی و رفت و آمد با کسانی که حس سرد و منفی دارند تا جای ممکن حذر کنید و اگر چنین افرادی به محل زندگی شما وارد شدند پس از خروج آنها محیط را پاک کنید، چند شمع روشن کنید و مقداری بوهای گرم در محیط منتشر کنید. در شماره بعدی کرگدن به اشکالات مربوط به غلبه گرمی و روش متعادل کردن آن می پردازیم.

سرشار از نفرت و بیزاری را از ذهن و خاطر دور کنید و به آنها گوش ندهید. حتی زمان هایی که در منزل نیستید می توانید موسیقی های شاد، سرشار از مفاهیم سازنده، شعرهای زیبا، صدای پرندگان و طبیعت و نوای سازهای گرم مزاج مثل دف را در محیط زندگی پخش کنید. احساس سردی با بوهای ترشی و نم و فلزات سرد و سنگین تقویت می شود. بوهای گرم و عنصری مثل چوب گرمای محیط را بالا می برند. دودهای گرم مثل دود اسپند، مریم گلی، بوی گلاب و عودهای گرم مزاج به تغییر محیط کمک می کنند. کفپوش هایی مثل کاشی و سرامیک سفید به خصوص در همراهی نورهای سفید و سرد باعث خستگی و پژمردگی می شوند. اگر بر روی چنین بستری زندگی می کنید سعی کنید آن را در زیر یک پوشش گرم چه به لحاظ جنس و چه به لحاظ رنگ پنهان کنید. کارهایی مثل روشن کردن شمع برای چند بار در روز، همچنین باز گذاشتن درها و پنجره ها برای ورود هوای تازه کمک خوبی است. در مدت روز پرده ها را باز بگذارید تا نور خورشید به اتاق های خانه بتابد.